

Частное учреждение — профессиональная образовательная организация
«Техникум информатики, экономики и управления»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность СПО

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация -Разработчик веб и мультимедийных приложений

Ульяновск
2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1547 от 09 декабря 2016 года) и основной профессиональной программы

РАССМОТРЕНА и
РЕКОМЕНДОВАНА

УТВЕРЖДАЮ

на заседании ЦМК
математических
и естественнонаучных дисциплин
Председатель ЦМК

Заместитель директора
по учебно-методической работе

Подпись О.А. Ивлева
Ф.И.О.

Подпись О.А. Ивлева
Ф.И.О.

Протокол №__ от _____

от _____

ОРГАНИЗАЦИЯ – РАЗРАБОТЧИК: ЧУПОО «Техникум информатики,
экономики и управления»
РАЗРАБОТЧИК преподаватель ЧУПОО «Техникум информатики, экономики и
управления»

№ протокола	Дата протокола	Подпись	Ф.И.О.
Пр. №			
Пр. №			
Пр. №			

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01- ОК 04, ОК 08	У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 Основы здорового образа жизни; 33 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 34 Средства профилактики перенапряжения

ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3 Целевые ориентиры (ЦО) рабочей программы воспитания		
Общие компетенции (ОК)	Инвариантные (общие) целевые ориентиры воспитания выпускников	Вариативные целевые ориентиры воспитания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Гражданское воспитание (ГВ) ЦОГВ.1. Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. ЦОГВ.2. Сознательный своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в	ВЦОГВ.1. Имеющий представление о гражданских правах и обязанностях; ВЦОГВ.2. Проявляющий активную гражданско-патриотическую позицию, способный

	настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания. ЦОГВ.3. Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. ЦОГВ.4. Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан. ЦОГВ.5. Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. ЦОГВ.6. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах)	отстаивать суверенитет и достоинство народов России, сохранить и защитить историческую правду.
Патриотическое воспитание (ПВ)		
	ЦОПВ.1. Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу. ЦОПВ.2. Сознательный причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность. ЦОПВ.3. Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам. ЦОПВ.4. Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.	ВЦОПВ.1. Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к культуре; ВЦОПВ.2. Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, Российского государства
Духовно-нравственное воспитание (ДНВ)		
	ЦОДНВ.1. Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения. ЦОДНВ.2. Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам	ВЦОДНВ.1. Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям народа России; ВЦОДНВ.2. Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные

	с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан. ЦОДНВ.3. Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. ЦОДНВ.4. Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности. ЦОДНВ.5. Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.	ценности с учетом национальной, религиозной приверженности; ВЦОДНВ.3. Умеющий осуществлять самоанализ и оценивать как свои поступки, так и поступки окружающих с позиции их соответствия нравственным нормам, принимая ответственность за свои действия
Эстетическое воспитание (ЭВ)		
	ЦОЭВ.1. Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия. ЦОЭВ.2. Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние. ЦОЭВ.3. Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве. ЦОЭВ.4. Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды.	ВЦОЭВ.1. Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей, профессиональной деятельности; ВЦОЭВ.2. Проявляющий стремление к самовыражению в профессиональной деятельности, художественной и т.д.
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (ФВ)		
	ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию. ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек	ВЦОФВ.1. Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. ВЦОФВ.2. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

	(курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей. ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. ЦОФВ.7. Используемый средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ВЦОФВ.3. Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
Профессионально-трудовое воспитание (ПТВ)		
	ЦОПТВ.1. Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны. ЦОПТВ.2. Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности. ЦОПТВ.3. Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности. ЦОПТВ.4. Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества. ЦОПТВ.5. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества. ЦОПТВ.6. Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.	ВЦОПТВ.1. Проявляющий бережное отношение к результатам труда, и людям его реализующих, ответственное потребление. ВЦОПТВ.2. Выражающий готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности на оборонно-промышленном комплексе региона; ВЦОПТВ.3. Проявляющий интерес к разным профессиям и специальностям, готовность к обучению и приобретению профессиональных навыков;
Экологическое воспитание (ЭкВ)		
	ЦОЭкВ.1. Демонстрирующий в поведении	ВЦОЭкВ.1.

сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде. ЦОЭкВ.2. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды. ЦОЭкВ.3. Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве. ЦОЭкВ.4. Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению д людьми.	Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду; ВЦОЭкВ.2. Выражающий готовность в своей профессиональной деятельности придерживаться экологических норм.
Ценности научного познания (ЦНП)	
ЦОЦНП.1. Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки. ЦОЦНП.2. Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности. ЦОЦНП.3. Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности. ЦОЦНП.4. Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ЦОЦНП.5. Используемый современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. ЦОЦНП.6. Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности	ВЦОЦНП.1. Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижения науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для личностного и профессионального развития.

Могут применяться дистанционные образовательные технологии и электронное обучение (не более 10% от общего количества часов).

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	168
в том числе:	
– теоретические занятия	10
– практические занятия	116
– лабораторные занятия	Не предусмотрены
– контрольные работы	26
– курсовое проектирование	Не предусмотрено
– самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем	16
Самостоятельная работа	
в том числе:	
- определение уровня собственного здоровья	
- составление и выполнение комплексов упражнений	
- развитие физических качеств	
- освоение правил игры (волейбол, баскетбол)	
- подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта в 4,6,7 семестрах	

Наименование раздела	Наименование раздела по курсам	К-во часов в семестре	Количество часов по курсам (по семестрам)				
			2 курс		3 курс		4 курс
			3	4	5	6	7
Легкая атлетика	Легкая атлетика: Прыжок и бег на короткие дистанции	38	14				
	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции				12		
	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции						12
Волейбол	Волейбол: Верхняя и нижняя передача мяча	52	18				
	Волейбол: Нижняя, верхняя прямая подача				20		
	Волейбол: Тактика игры						14
Гимнастика	Гимнастика: Легкоатлетическая гимнастика	28		8			
	Гимнастика: Физкультурные минутки					10	
	Гимнастика: Профессионально-прикладная физическая подготовка						10
Баскетбол	Баскетбол: Передачи и броски мяча	36		20			
	Баскетбол: Бросок мяча на 2 шага					16	
Кроссовая подготовка		14		14			
	Итого	168	32	42	32	26	36

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
	2 курс		
ВВЕДЕНИЕ	Содержание учебного материала	2	ОК 01-ОК 04, ОК 08
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: ПРЫЖОК И БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ;		12	
Тема 1.1 Бег на короткие, средние дистанции. и прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	12	ОК 01-ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<i>Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем-1 час</i>		
	СР Освоение техники бега на короткие дистанции		
	Практические занятия		
	ПЗ 1 Техника безопасности на занятиях Л/а и техника беговых упражнений		
	ПЗ 2 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	ПЗ 3 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.		
	ПЗ 4 Развитие физических качеств в легкой атлетике		
	ПЗ 5 Совершенствование техники прыжка в длину с места		
	ПЗ 6 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья;		
РАЗДЕЛ 2 ВОЛЕЙБОЛ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ПЕРЕДАЧА		18	ОК 01-ОК 04, ОК 08
Тема 2.1	Содержание учебного материала		

Техника перемещений, стойек, технике верхней и нижней передач мяча двумя руками	1. Техника перемещений, стойек, технике верхней и нижней передач двумя руками	18	
	Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем – 2 час		
	СР Разбор правил игры в волейбол и жестикуляции судьи		
	Практические занятия		
	ПЗ 7 Закрепление техники перемещений, передач мяча над собой.		
	ПЗ 8 Закрепление техники передач мяча в парах		
	ПЗ 9 Развитие физических качеств в волейболе		
	ПЗ 10 Закрепление техники передач мяча через сетку		
	ПЗ 11 Специальная физическая подготовка		
	ПЗ 12 Закрепление техники передач мяча в парах		
	ПЗ 13 Учебная игра		
	ПЗ 14 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся		
- Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть;			
- Выполнение комплекса физических упражнений;			
- Определение уровня собственного здоровья;			
- Освоение правил игры (волейбол);			
РАЗДЕЛ 3		8	ОК 01-ОК 04, ОК 08
ГИМНАСТИКА: ЛЕГКОАТЛЕТическая ГИМНАСТИКА			
Тема 3.1 элементы физических упражнений в гимнастике.	Содержание учебного материала		
	1. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой студента. Техника безопасности и охрана труда на занятиях физической культуры.	2	
	2.Техника выполнения:- комплекса физических упражнений.	6	
	Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем – 1 час		
	СР Составление комплекса круговой тренировки		
	Практические занятия		
	ПЗ 15 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток		
	ПЗ 16 Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	ПЗ 17 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	- Развитие физических качеств: гибкость, координация		
	- Выполнение комплекса физических упражнений;		
- Определение уровня собственного здоровья			

РАЗДЕЛ 4 БАСКЕТБОЛ: ПЕРЕДАЧИ И БРОСКИ МЯЧА		20	
Тема 4.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении	Содержание учебного материала	20	ОК 01-ОК 04, ОК 08
	1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча		
	<i>Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем – 1 час</i>		
	СР Освоение техники броска мяча в кольцо с близкого расстояния		
	Практические занятия		
	ПЗ 18 Овладения двигательными умениями и навыками;		
	ПЗ 19 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	ПЗ 20 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	ПЗ 21 Развитие физических качеств в баскетболе		
	ПЗ 22 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	ПЗ 23 Закрепление техники владения мячом		
	ПЗ 24 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	ПЗ 25 Специальная физическая подготовка		
	ПЗ 26 Совершенствование отдельных элементов техник в учебной игре.		
	ПЗ 27 Контрольная работа		
РАЗДЕЛ 5 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ		12	
Тема 5.1 Техника бега по пересеченной местности	Содержание учебного материала	12	ОК 01-ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега по дистанции		
	<i>Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем – 1 час</i>		
	СР Составление комплекса упражнений для развития выносливости		
	Практические занятия		
	ПЗ 28 Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 300 м		
	ПЗ 29 Бег по пересеченной местности		

	ПЗ 30 Равномерная тренировка (средняя скорость) до 3-4 км		
	ПЗ 31 Кроссовая подготовка бег по дистанции		
	ПЗ 32 Спортивные и подвижные игры		
	ПЗ 33 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: сила, выносливость, скоростная выносливость; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья		
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
	Итого 2 курс	74	
	3курс		
РАЗДЕЛ 1		12	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА БЕГ НА СРЕДНИИ ДИСТАНЦИИ			
Тема 1.1 Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала		ОК 01-ОК 04, ОК 08
	1. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Техника безопасности и охрана труда на занятиях.	2	
	2. Техника бега на средние дистанции.	10	
	<i>Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем – 1час</i>		
	СР Разбор техники бега на средние дистанции		
	Практические занятия		
	ПЗ 1 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	ПЗ 2 Совершенствование техники бега на 300м.		
	ПЗ 3 Совершенствование техники бега на 500м.		
	ПЗ 4 Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	ПЗ 5 Развитие физических качеств		
	ПЗ 6 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: сила, выносливость, скоростная выносливость; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья		
РАЗДЕЛ 2		20	
ВОЛЕЙБОЛ: НИЖНЯЯ, ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА			
Тема 2.1	Содержание учебного материала	20	ОК 01-ОК 04,

Техника нижней, верхней прямой подачи, техника прямого нападающего удара	1. Техника нижней, верхней прямой подачи и приёма после неё		ОК 08
	Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем – 2час		
	СР Разбор техники нападающего удара		
	Практические занятия		
	ПЗ 7 Отработка техники нижней прямой подачи и приёма после неё		
	ПЗ 8 Отработка техники верхней прямой подачи и приёма после неё		
	ПЗ 9 Техника прямого нападающего удара		
	ПЗ 10 Техника нападающего удара, блокирование нападающего удара		
	ПЗ 11 Специальная физическая подготовка		
	ПЗ 12 Тактика игры в учебной игре		
	ПЗ 13 Техника верхней прямой подачи по зонам		
	ПЗ 14 Учебная игра		
	ПЗ 15 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Освоение правил игры (волейбол);		
РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА: ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ		10	
Тема 3.1 физические упражнения с учётом профессии	Содержание учебного материала		ОК 01-ОК 04, ОК 08
	1.Средства физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, устойчивости к различным условиям внешней среды. Техника безопасности и охрана труда на занятиях.	2	
	2. Физкультурные минутки с учётом профессии.	8	
	Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем – 1час		
	СР Составление комплекса физкультурной минутки с учётом профессии		
	Практические занятия		
	ПЗ 16 Развитие физических качеств в гимнастике		
	ПЗ 17 Ознакомление с комплексами физкультурных минуток с учётом профессии		
	ПЗ 18 Работа на тренажерах и с отягощением		
	ПЗ 19 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся		

	- Развитие физических качеств: гибкость, координация - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья		
РАЗДЕЛ 4 БАСКЕТБОЛ: БРОСОК МЯЧА НА 2 ШАГА		14	
Тема 4.1 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага – бросок, правила игры.	Содержание учебного материала	14	ОК 01-ОК 04, ОК 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».		
	<i>Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем – 2час</i>		
	СР Разбор техники индивидуальных и командных действий игроков в защите		
	Практические занятия		
	ПЗ 20 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	ПЗ 21 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок в кольцо»		
	ПЗ 22 Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	ПЗ 23 Индивидуальные и командные действия игроков в защите.		
	ПЗ 24 Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	ПЗ 25 Контрольная работа		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Итого 3 курс		58	
4 Курс			
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ		12	
Тема 1.1 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 01-ОК 04, ОК 08
	1.Оздоровительные системы физических упражнений, массовый спорт. Техника безопасности и охрана труда.	2	
	2. Техника бега по дистанции	10	
	<i>Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем – 1час</i>		
	СР Рассмотрение тактики и техники бега на длинные дистанции		
	Практические занятия		
	ПЗ 1 Разучивание комплексов специальных упражнений		
	ПЗ 2 Техника бега по дистанции (беговой цикл)		

	ПЗ 3 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	ПЗ 4 Техника бега на дистанции 2000 м, 3000 м.		
	ПЗ 5 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: сила, выносливость, скоростная выносливость; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья		
РАЗДЕЛ 2 ВОЛЕЙБОЛ: ТАКТИКА ИГРЫ		14	
Тема 2.1 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	14	ОК 01-ОК 04, ОК 08
	1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		
	<i>Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем – 2час</i>		
	СР Разбор тактики игры в защите и нападении в волейболе		
	Практические занятия		
	ПЗ 6 Совершенствование техники приема и передач мяча		
	ПЗ 7 Совершенствование тактики игры в защите и нападении		
	ПЗ 8 Развитие физических качеств в волейболе		
	ПЗ 9 Совершенствование отдельных элементов техники и судейства в учебной игре		
	ПЗ 10 Совершенствование техники подач мяча на точность по ориентирам на площадке		
	ПЗ 11 Учебная игра с применением изученных положений		
	ПЗ 12 Контрольная работа.		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья; - Рассмотрение правил игры (волейбол);		
РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОГОТОКА		8	
Тема 3.1 Профессионально- прикладная физическая подготовка с	Содержание учебного материала	8	ОК 01-ОК 04, ОК 08
	1. Производственной гимнастики с учётом специальности		
	<i>Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем – 1час</i>		
	СР Составление комплекса производственной гимнастики с учетом профессии		
	Практические занятия		

учетом специальности	ПЗ 13 Закрепление типовых комплексов упражнений физкультурной паузы и физкультурной минутки с учётом специальности.		
	ПЗ 14 Закрепление комплексов упражнений производственной гимнастики с учётом специальности		
	ПЗ 15 Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	ПЗ 16 Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся - Развитие физических качеств: гибкость, координация - Выполнение комплекса физических упражнений; - Определение уровня собственного здоровья		
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
	Итого 4 курс	36	
	ВСЕГО:	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Спортивный зал

Оборудование:

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| - шведская стенка; | - канат; |
| - перекладина; | - волейбольная сетка; |
| - гимнастические маты; | - волейбольные стойки; |
| - гимнастические скамейки; | - баскетбольные щиты |

Инвентарь:

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| - гантели; | - набивные мячи; |
| - эспандеры; | - волейбольные мячи; |
| - гимнастические палки; | - макет волейбольной площадки; |
| - скакалки; | - баскетбольные мячи; |
| - бадминтон; | - макет баскетбольной площадки. |

Открытый стадион широкого профиля

Оборудование:

- перекладина;
- рукоход;
- футбольные ворота;
- волейбольные стойки;
- яма для прыжков в длину;
- мегафон.

Тренажерный зал

Оборудование:

- беговая дорожка;
- тренажёры для развития различных групп мышц;
- степ.платформа;
- массажёр.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DIVIDI плеер;
- музыкальный центр.

Инвентарь:

- гири;
- штанги;
- блины;
- гантели;
- отягощения;
- гимнастический коврик;
- учебные фильмы.

Стрелковый тир

Оборудование:

- лежаки; столы; стулья.

Инвентарь:

- пневматическая винтовка.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Обязательные печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с
3. Абаскалова И.П., Айзман Р.И., Боровец Е.Н. и др. Физиологические основы здоровья: учеб.пособие для СПО, М: Инфра-М, 2020 ЭБС

3.2.2 Электронные издания

1. [www.fizkult – ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
2. www.prosv.ru
3. [www.herzen – ffk.vy1.ru](http://www.herzen-ffk.vy1.ru)
4. www.unit-orel.ru
5. www.msun.ru
6. www.firo.ru
7. [www. firo.ru/progr/spo/080114.doc](http://www.firo.ru/progr/spo/080114.doc)
8. www.ru.wikipedia.org
9. www.neuch.ru
10. www.referat.ru

3.2.3 Дополнительные источники:

1. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения: У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	<i>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям</i> <i>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.</i> <i>Точность оценки</i> <i>Соответствие требованиям инструкций, регламентов</i> <i>Рациональность действий и т.д.</i>	Текущий контроль: - оценка заданий для самостоятельной работы - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий Промежуточная аттестация - экспертная оценка выполнения практических занятий
Знания: З1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 Основы здорового образа жизни; З3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) З4 Средства профилактики перенапряжения	<i>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов.</i> <i>Не менее 75% правильных ответов.</i> <i>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии</i>	Текущий контроль при проведении: - тестирования; - оценки результатов самостоятельной работы (сообщений, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.) Промежуточная аттестация <i>в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине</i>

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1547 от 09 декабря 2016 года) и основной профессиональной образовательной программы

РАССМОТРЕНА и
РЕКОМЕНДОВАНА

УТВЕРЖДАЮ

на заседании ЦМК
математических
и естественнонаучных дисциплин
Председатель ЦМК

Заместитель директора
по учебно-методической работа

Подпись О.А. Ивлева
Ф.И.О.

Подпись О.А. Ивлева
Ф.И.О.

Протокол №__ от _____ от _____

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ЧУПОО «Техникум информатики, экономики и управления»

РАЗРАБОТЧИК преподаватель ЧУПОО «Техникум информатики, экономики и управления»

№ протокола	Дата протокола	Подпись	Ф.И.О.
Пр. №	от		
Пр. №	от		
Пр. №	от		